



47, rue du Commandant Rolland
93350 LE BOURGET
Tél. : 01 49 92 10 47
N° Existence : 11930620693
N° Siret : 78471393500038



INITIATION A LA MAINTENANCE DES CYCLES CONNAITRE, ENTREtenir ET UTILISER SON VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Programme de formation

Présentiel

Objectifs de la formation :

A l'issue du stage le stagiaire sera capable de :

- Contrôler l'état général d'un vélo
- Identifier les contrôles et réglages courants
- Déterminer l'usure des éléments
- Identifier la législation liée à l'utilisation d'un vélo
- Contrôler la conformité d'un vélo pour une utilisation sur voie publique
- Contrôler et régler sa position
- Utiliser son vélo en toute sécurité

Public visé

Utilisateurs quotidiens ou nouveaux utilisateurs

Pré requis :

Pratique du vélo

Durée de la formation :

2 jours (14h) intégrant des séances théoriques et des séances d'application pratique

Contenu de la formation :

	Cours théorique	Application pratique
Journée 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Accueil des stagiaires, présentation du programme, prise en main du document stagiaire puis test d'entrée (QCM)✓ Constitution d'un vélo (nomenclature et vocabulaire)✓ Procédure de démontage et remontage des roues	<ul style="list-style-type: none">✓ Contrôle visuel de l'état général d'un vélo et des éléments de sécurité✓ Identification et contrôle des pièces d'usures✓ Repérage de l'outillage spécifique à l'entretien d'un vélo✓ Contrôle et réglage du jeu de direction✓ Contrôle des roues (pneus, jantes, moyeux, voile)

Journée 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Législation liée à l'utilisation d'un vélo (y compris VAE) ✓ Les accessoires et équipements du cycliste ✓ Test de connaissances (QCM) de fin de formation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remplacement d'une chambre à air ou d'un pneu ✓ Contrôle et réglage des éléments du système de freinage ✓ Contrôle et entretien des éléments de la transmission ✓ Réglage du système de changement de vitesse <p>Réglage de sa position (selle et poste de pilotage)</p>
------------------	---	---

Moyens pédagogiques :

Il existe 3 types de supports :

- Un support stagiaire
- Un support formateur sous forme de power point
- Une évaluation d'entrée et de sortie de formation

Moyens techniques :

- Salle de cours équipée de vidéo projecteur
- Atelier cycles

Suivi et évaluation :

- Suivi de présence réalisé par demi-journée
- Une évaluation à l'entrée et à la sortie de la formation
- Une enquête de satisfaction en fin de formation
- Délivrance d'une attestation de fin de formation à l'issue du stage

Tarif et Financement :

Grille tarifaire sur demande, tarif particulier, tarif INTRA pour les entreprises.

Lieu de la formation :

Cette formation est proposée sur les sites du Bourget (93), de Guyancourt (78), de Paris (75), de Toulouse (31), de Nantes (44) et de Lyon (69), de La Rochelle (17).

Contact : julie.paul@incm-formation.fr

Accessibilité aux personnes en situation d'handicap :

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter les référentes handicap :

Isabelle Behal isabelle.behal@incm-formation.fr (Le Bourget, Lyon, Villeurbanne, Toulouse, hors site)

Fanélie Poulin fanelie.poulin@incm-formation.fr (Guyancourt, Nantes, La Rochelle, Paris, Lille)